식품 집중 탐구 은 행

딱딱한 껍질 속 '푸른 보약'

99세까지 88하게

열매·잎 모두 혈액순환 개선 효과

덜익은 열매엔 유독성 청산화합물

한꺼번에 너무 많이 먹으면 "위험"

은행(銀杏)은 일반적으로 나무의 수령이 20년이 지나야 열리는 것으로 알려져 있으며, 씨를 심은 뒤 손자를 볼 나이에 열매를 얻을 수 있다고 해 공손수(公孫樹)라고도 부른다.

은행나무는 1억5천만년 전에 지구에 터를 잡은 장수목으로 알려져 있다. 수종이나 형태가 거의 변하지 않아 찰스 다윈은 은행나무를 '살아있는 화석'이라고 불렀다.

수천년이 지나도 열매가 열리는 데다 열매를 심을 경우 반드시 싹이 트는 등 왕성한 생명력을 자랑하기 때문이다.

국내에서 가장 오래된 용문사 은행나무는 1100살로 조선 세종 때는 정3품 벼슬인 당상직첩(當上職牒)을 하사받기도 했다.

'은행(銀杏)'은 모양이 '은빛 살구'같다고 해서 붙여진 이름이다. 공자가 은행나무 아래서 글을 읽고 제자를 가르쳤다는 의미로 '행단(杏壇)'으로 불리기도 한다.

옛 사람들은 은행나무가 장수하기 때문에 열매인 은행도 장수를 돕는 식품이라 믿었다. 이같은 믿음의 근원을 찾자면 은행의 혈관에 대한 약리효과를 꼽을 수 있다.

은행 열매에는 혈관벽에 엉겨붙은 지방 찌꺼기를 제거하고 신경조직의 성분이 되는 레시틴과 비타민D의 모체인 '엘고스테린'이 함유돼 있다. 이 성분들은 칼슘의 체내 흡수를 촉진하고 골연화증을 예방하는 데 필수적인 성분이다.

은행잎에서 추출한 성분으로 만든 약품 '징코민'도 은행나뭇잎에서 추출한 천연 혈액순환 촉진제였다. 독일이나 프랑스에선 은행잎 추출물로 만든 혈액순환제가 혈관 장애나 치매증, 뇌기능 개선제로 판매되고 있다.

은행의 성분은 전분과 소량의 자당, 당질(38%)로 구성돼 있다. 당질과 지질이 많은 편이고, 칼슘, 칼륨, 인, 철 등 무기질 등이 골고루 함유돼 있다.

은행에는 정력을 강화시키는 비타민B1과 E가 풍부하며, 나무의 열매에서 찾기 힘든 카로틴과 비타민C도 들어있다.

이 같은 비타민은 인체의 면역기능을 높이는 데 기여할 뿐 아니라 혈관 속에 있는 콜레스테롤과 중성지방을 억제하는 작용도 한다.

은행은 계절에 따라 독성이 있는 청산 화합물이 생성되기 때문에 간혹 중독사건이 발생하기도 한다. 성인의 경우 하루 5~6개 정도 먹을 경우 강정효과와 함께 혈관을 건강하게 하는 효능을 볼 수 있다.

덜 익은 열매일 수록 청산 화합물이 많기 때문에 반드시 조리해서 먹는 것이 중요하다. 극단적인 사례지만 한꺼번에 150개 이상 은행을 먹을 경우 구토와 호흡곤란 등 중독증상을 일으킬 수 있다는 의학계의 보고도 있다.

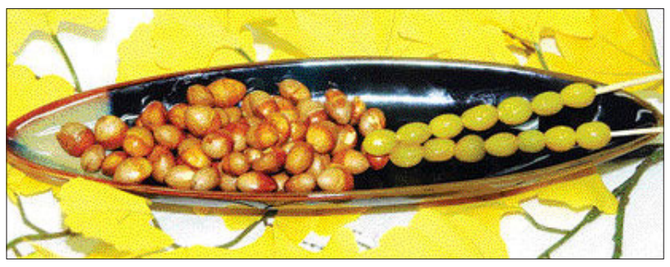
은행표피에는 알레르기 질환을 유발하는 독성이 있기 때문에 은행을 수확한 뒤 껍질을 벗길 경우 특이체질이나, 알레르기 질환이 있는 사람은 주의해야 한다.

민간에서는 고혈압이 있거나 생리통을 앓을 땐 은행잎 또는 줄기를 달여 먹었다고 한다. 설사 증세가 있거나 소변이 불규칙할 땐 은행 열매 5~6개를 구워 먹기도 했다.

은행을 장기 보관할 경우 알이 썩거나 말라버리기 때문에 잘 건조시키는 것이 가장 중요하다. 은행의 껍질을 깐 뒤 파랗게 볶아 냉동실에 얼려 보관하면 일년 내내 파란 은행을 먹을 수 있다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

/사진=위직량기자 jrwi@kwangju.co.kr



▶ 은행 요리

"껍질 벗길땐 알레르기 조심"

▲은행죽=요리 : ①은행 속껍질을 벗기고 멥쌀과 찹쌀을 깨끗하게 씻어 물에 30분가량 불렸다가 건진다 ②믹서에 쌀과 은행을 담고 물을 1컵 정도 부어 곱게 간다 ③냄비에 ②를 넣고 불에 올려 저어가며 끓인다 ④불에서 내린 후 송송 썬 실파와 통깨, 참기름을 넣어 맛을 더한다.

▲은행 찹쌀경단=요리 : ①은행은 기름을 두르지 않은 팬에 볶아서 껍질을 벗긴 후 입자가 느껴질 정도로 다진 다음 꿀을 넣고 섞는다 ②찹쌀 가루에 소금을 약간 넣은 후 뜨거운 물을 조금씩 부어가며 말랑하게 반죽한 다음 먹기 좋은 크기로 경단을 만든다 ③끓는 물에 찹쌀 경단을 넣어 동동 떠오를 때까지 삶아 건진 후 찬물에 헹군다 ④찹쌀 경단을 그릇에 담고 ①을 끼얹는다.

▲은행 쇠고기 완자볶음=요리 : ①은행 속껍질을 벗기고 쇠고기는 기름기 없는 부위로 준비해 곱게 다진 후 준비한 양념을 넣어 무친 뒤 재운다 ②양념한 쇠고기를 은행과 비슷한 크기로 동글동글 빚어 달군 팬에 식용유를 1큰술 정도 두르고 돌돌 말려가며 익힌다 ③②에 다시 식용유를 1큰술 두르고 버섯을 넣고 볶다가 은행과 실파를 넣어 볶는다 ④은행이 익으면 소금으로 살짝 간하고 데리야키소스를 뿌린다.

▲은행밤호두무침=요리 : ①은행을 기름을 두르지 않은 팬에 볶아 속껍질을 벗기고, 밤도 속껍질을 벗겨 도톰하게 저며낸다 ②호두는 미지근한 물에 담가 불린 후 이쑤시개로 속껍질을 벗긴다 ③대추는 깨끗한 물에 담갔다가 건져 돌려 깎은 후 곱게 채썬다 ④은행과 밤, 호두, 대추채를 그릇에 담고 꿀과 계핏가루를 넣어 버무린다.

〈도움 주신분=김지현 요리학원 이혜련 연구원·푸드스타일리스트 김나형〉

은행 찹쌀경단

은행죽

은행밤호두무침

"기관지염·천식 등 호흡기질환 치료 효과"

한의학에서는 은행을 껍질이 희다고 해서 '백과(白果)'라고 불렀다. 흰색의 오행배속장기인 폐와 연계된 만성기관지염, 천식 등 호흡기질환의 치료에 주로 쓰였다.

맛이 달고 성질이 찬 은행알은 생으로 쓸 때와 익혀 쓸 때의 효능이 다르다. 생것은 소변을 내보내는 효능과 항균작용이 커서 방광염, 요도염, 여성냉증 같은 임증(淋證)의 치료에 쓰인다. 또 호흡기능을 왕성하게 하고 염증을 가라앉히고 결핵균 성장을 억제하므로 탁한 가래를 없애고 술을 깨게 하는 작용도 있다.

은행은 신장허약을 보강하며 정액이 새어나가는 것을 막아주기 때문에 정력증강, 조루증, 몽정, 그리고 여성들의 불감증에도 쓰인다.

소변에 장애가 있는 노인이나 오줌싸개 아이들에게는 탁월한 효과를 볼 수 있다. 요실금이 있거나, 긴장감 때문에 소변이 잦을 때 은행을 구워 먹으면 좋다. 방광괄약근을 긴장시키는 축뇨작용이 있어 야뇨증에도 도움이 된다.

은행잎에는 특히 혈관을 확장시키고 콜레스테롤을 떨어뜨리며 혈압을 내리는 작용이 있어 성인병의 예방과 치료에 좋다.

그러나 은행은 몸에서 무엇이든 빠져나가지 못하도록 거두어 들이고 막아주는 작용이 있기 때문에 많이 먹으면 안된다. 기가 소통되지 못하고 막혀서 배가 부르게 되고 유아들의 경우 경기가 생길 수 있다. 배가 나오고 변기가 있는 분은 피해야 한다.

또 '청산'을 함유하는 독성이 있어 한꺼번에 많이 먹거나, 날것으로 먹을 경우 알레르기 피부염을 일으키고 두통, 발열, 구토, 호흡곤란 등이 나타나기도 한다.

〈광주예인한의원 062-374-7575〉

대인동삼일부동산
☎(代)223-1140, 5210 핸 011-602-2532
(광주은행 신논점옆, 대인동 소방서건너편)
좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분
상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.
광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비젼있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다.
사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

유성공인중개사
☎352-4545, 364-4545
(광주 서구 광천동 650-164-송원다시가리)
광주최고의 주거단지
광천동 재개발지구
투자상담 (소액 투자 환영)
◎재개발 면적 -약 12만8천평
◎재개발세대수 -약 6천2백세대
• 시공사 •
GS·삼성·대림 현대산업개발 금호·벽산·대주

인애공인중개사
핸 011-642-0391
횟집임대
• 고급횟집하실분환영
• 횟집으로 성공하실분
• 1층 2층 130평 탁자 42석
• 상무지구 김대중컨벤션 부근
• 임대내용은 횟집 보고 상담
횟집건물매매
• 고급횟집하실분환영
• 대98평 연건평 388평
• 6층건물 3층,4층,5층,6층 임대완료
• 1층, 2층 고급횟집 130평 탁자 42석(연회석 완비)
• 상무지구 김대중컨벤션 부근
• 상무지구를 주목하라 행정도시, 금융도시, 공공기관 집중
• 매도가 건물 보고 가격 결정 상담

동부부동산컨설팅(주)
투자상담 핸) 010-7523-4568, 010-4628-5454
(금호동 마재우체국 옆)
- 일반물건 -
대물로 받은 아파트 긴급매매
- 문흥동 송지트리뷰 34평형 (분양가 14,900만원)
- 운림동 글로벌 38평형(분양가18,300만원), 41평형(19,800만원) 분양가 이하로 긴급처분/ 조정가
나주혁신도시 투자 상담 환영!
서구 세하동 다시랑병원 뒤편 자연녹지 350평
- 순환도로 인접/ 투자가치 양호
- 매매가 평당70만원
양산동 대로변 고속도로 진출입로 인접 4,000평
- 용도:종합병원, 대형상가, 마트, 전시장 등 기타
- 매매가 평당 200만원(전체 80억원)
광산구 운수동 호대밀합 대로변 대지 330평
- 주유소, 물류센타, 기타 적합
- 매매가 평당 320만원
광산구 선암동 선운택지지구 대로변 600평
- 주유소, 상가, 병원등
- 매매가: 평당 230만원
서구 금호동 부영아파트 부근 4층상가
- 대지 115평 / 건물 270평
- 보증금1억 월500만원/ 매매가 6억8천만원
서구 화정동 서광주세무서 앞 6층 상가
- 대지 113평/ 건물 430평
- 보증금 3억/ 월세 1,300만원/ 매매가 17억원
서구 매월동 유통단지 대로변 1,000평(분할가)
- 주유소, 물류창고, 교회, 병원(노인병원)등
- 매매가: 평당 230만원
서구 서창농협 부근 도로접 주거지역 답 1,660평
- 물류창고, 전원주택, 노인병원
- 매매가: 평당 80만원
북구 용두주공 북측 지야동 자연녹지 약835평
- 투자유망지구/ 첨단산업기지 및 아파트 단지형성중
- 매매가: 평당 60만원
완도 대신리 자연농원 4만평
- 교통 편리/ 개발 가치 양호 드라마 "해신"촬영지 부근
- 매매가: 평당 5만원(교환가)
완도 고금도 펜션부지 4,000평(분할가)
- 해안 도로접, 전망 좋음 투자가치 양호
- 매매가: 평당 15만원
영암 신북 농공단지 공장 2,300평
- 매매가: 평당 25만원
첨단 광산C부근 자연녹지 5,000평
- 개발 투자가치 양호(수완지구 인접)
- 용도: 공장, 골프연습장, 자동차 학원 등 기타
- 매매가 : 평당 80만원
- 경매 투자 물건 -
치평동 7층 상가
- 대지 120평 건물 550평 감정가 21억 최저가 15억
신가동 9층 사우나건물
- 대지 229평 건물 1,500평 감정가 26억 최저가 6억
신가동 5층 상가
- 대지 80평 건물 400평 감정가 8억 최저가 4억
쌍암동 6층 상가
- 대지 120평 건물 700평 감정가 16억 최저가 7억
경/공매 투자 상담 환영 (공장, 상가, 대지 등)

하이랭크 컨설팅
☎(代)383-5221, 핸 011-609-5221
(상무지구 입구. 구-상무대입구)
▶구해드립니다 ▶팔아드립니다
병원, 학원, 공장, 아파트, 교회, 골프연습장 주유소등 각종투자용 부동산을 구해드립니다.
토지
◎상무지구상업용지 (회사사옥,병원,학원,식당등)
• 120평 평당 1,000만원
• 600평 평당 950만원
• 670평 평당 900만원
• 680평 평당 850만원
• 500평 평당 750만원
• 278평 평당 1,400만원
• 100평 평당 850만원
◎무인모텔부지
• 첨단지구 1,600평 평당 240만원
• 도곡온천 800평 평당 80만원
◎공장 및 창고
• 광산구 4,000평 자연녹지 평당85만원
• 광산구 5,000평 자연녹지 평당110만원
• 마륵동 생녹(대지)900평 평당170만원
• 마륵동 생녹(답)900평 평당150만원
• 삼가동 관리지역 1,200평 평당35만원
• 매월동 자연녹지 3,000평 평당160만
◎땅투자
• 망월동 개발제한(자연녹지)지역 1,724평 평당19만원
• 매월동 2,300평 평당 120만원
• 풍암동 보전녹지 2만평 평당3만5천원
건물
◎건물 매매
• 상무지구 보증금 12억 월세2,200만원 매매가 53억
• 상무지구 보증금 2억 월세600만원 매매가 15억
• 보증금 35억 월세3,200만원 매매가 79억
• 보증금 4억 월세1,500만원 매매가 27억
• 보증금 7억 월세1,400만원 매매가 26억
• 보증금 13억 월세 4,000만원 매가 72억
◎기타투자부동산
• 운천저수지옆 주거지 180평 평당 220만원
• 풍암동 자연녹지1만평 평당140만원
• 치평동 자연녹지 700평 평당 270만원(식당으로 적합)
• 마륵동 생록2,200평 평당 195만원
◎모텔
• 객실50개 매가58억
• 객실33개 매가26억
• 객실80개 매가53억
◎급히 구합니다
• 골프연습장 및 적합한 부지
• 임야 큰 평수
※부동산 광고를 통해 매도를 원하시면 전화 주십시오.
★ 24시간 물건접수 및 상담환영 ★
전화상담 011-609-5221 팩스접수 383-5221
메일접수 leechulgil@hanmail.net

믿음과 정직으로
방방곡곡부동산컨설팅(주)
대표전화. (062) 371-0001
www.방방곡곡.com
법인 설립 목적 및 사업 내용
1. 부동산 매매업 및 임대업
2. 부동산 계약 대행 및 분양 대행업
3. 빌딩관리 및 컨설팅, 인허가 업무 대행
4. 부동산 공/경매 물건 현장 권리분석업
5. 부동산 재건축 시행 알선업
6. 부동산 국내,외 투자 상담업
7. 각호 부대 사업 일체
빌딩 관리
※ 철저한 관리로 공실없는 상태로 유지 관리해 드립니다.
• 상무지구
-전문 건설 협회 빌딩 업무용 189평
-에스엠 빌딩 지하 1층~6층 각174평(분할가) 퓨전식당, 뷔페, 노래방, 미용실,주점 등
-단독 상가 140평 회집, 유흥
-센트럴 호텔, 콜럼버스 부근 식당, 주점, 호프, 일식, 목욕업 340평, 280평, 180평,120평, 88평, 45평, 37평(분할가)
-사무실,업무용도 230평, 171평, 164평, 100평, 80평, 67평, 40평 등
• 봉선지구
-사무실, 업무용도 370평(분할가)
• 양산지구
-신축5층 상가 분양, 임대 특급상권
급매물
• 금호지구 상가 매도19억7천만 연수익률24%
• 삼서동 신설도로 주유소 허가 필 토지 매매1건
• 매월동 농산물 공판장 부근 건축허가 필 900평 평당 130만원
• 세하동 순환도로접 280평 평당170만원
• 상무지구 상업용 대지 평당 780만원
• 상무지구 상업용 대지 평당 800만원
아파트부지
• 서광주역 부근 작업중(49%), 시행사 상담 환영
급구함
• 서구 매월동 유치원 부지 300평
• 수익성 상가, 점포
• 모텔 임대
★"방방곡곡"은 특허청 상표등록으로 무단 사용을 금합니다★
(불친절 상담) 대표이사 이종헌 010-3002-0099